

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

**Indah Naluri Prattedita**

**F 100 160 004**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2020**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

**INDAH NALURI PRATDITA**

**F 100 160 004**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2020

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh :

**INDAH NALURI PRATDITA**

**F 100 160 004**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog**

**23 Juni 2020**

**NIK: 540**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang diajukan oleh :

**INDAH NALURI PRATDITA**

**F 100 160 004**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

24 Juli 2020

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

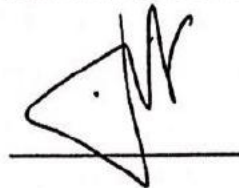
Ketua Sidang

**Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog**



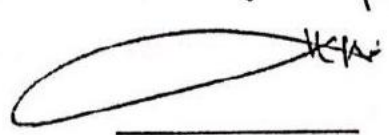
Penguji I

**Dr. Sri Lestari, M.Si, Psikolog**



Penguji II

**Santi Sulandari, S. Psi., M.Ger**



Surakarta, 24 Agustus 2020



Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,

**Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**NIK.NIDN: 838/0624067301**

## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Indah Naluri Praddita

NIM : F 100 160 004

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Antara Efikasi Diri dan Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang menyatakan

Surakarta, 8 Juli 2020



Indah Naluri Praddita

## MOTTO

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ  
الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya: “Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari rasa sedih dan gelisah, aku berlindung daripada sifat lemah dan malas, dan aku berlindung padaMu dari sikap pengecut dan bakhil, dan aku berlindung padaMu dari cengkaman hutang dan penindasan orang” – [Shahih Bukhari]

وَلَا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِىْ هِىَ اَحْسَنُ فَاِذَا الَّذِى بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدُوَّةٌ كَاَنَّهُ وَلِىٌّ حَمِيْمٌ

Artinya: “Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia.”

## **PERSEMBAHAN**

Dengan segenap puji syukur dan cinta, penulis persembahkan karya ini kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kesehatan, kemudahan dan kelancaran sehingga karya ini dapat selesai.
2. Orang tua penulis yang sangat di cintai untuk segala perjuangan yang telah beliau lalui dan tidak pernah berhenti mendoakan dan memberikan kasih sayang kepada penulis sampai kapanpun, semoga karya ini dapat memberikan sedikit kebahagiaan bagi ibu dan bapak.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr.Wb.*

*Alhamdulillah*, penulis panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Selama menyusun skripsi ini tidak lepas dari hambatan serta kesulitan, namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat, dan saran-saran dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ijin untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog selaku Pembimbing Skripsi penulis yang telah membimbing dan membantu penulis dalam penyelesaian tugas akhir penulis. Terimakasih atas bimbingan, dorongan, saran dan kesabarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
3. Bapak Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A., selaku Pembimbing Akademik penulis yang sudah bersedia membimbing dan mempermudah studi penulis.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UMS yang telah membagi ilmu dan pengalamannya. Semoga penulis bisa mengamalkan setiap ilmu yang telah diajarkan.
5. Seluruh staff Tata Usaha (TU) dan Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bantuan selama penulis menimba ilmu.



6. Kedua orang tua penulis Ibu Kisworiningsih dan Bapak Supratno atas kasih sayang yang luar biasa, motivasi, dan dukungan material serta spiritual.

7. Saudara-saudara yang penulis sayangi, kakak (Rizky Pratnaningtyas dan Aroma Praditia) yang telah memberikan semangat serta doa untuk penulis.

8. Al Kautsar Maharasi Suryanata yang telah memberikan dukungan, saran, doa dan menemani proses pengerjaan selama ini.

9. Sahabat-sahabat penulis, Amalia Noor Firdaus, Fatjria Wulandari Putri dan Wulan Faiz Hanifah yang selalu memberikan dukungan tanpa henti, bantuan untuk penulis serta selalu menemani penulis dalam keadaan sedih maupun bahagia.

10. Teman-teman seperjuangan Dina Nur Pangesti dan Sherli Aulia Rahmawati yang selalu membantu penulis dan memberi semangat yang tidak akan terlupakan.

11. Keluarga Asisten Asesmen Anak (Praktikum) Fakultas Psikologi UMS, terima kasih atas segala ilmu yang disebarkan dan segala pengalaman luar biasa yang peneliti dapatkan semenjak mengenal mereka semua.

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, penulis berdoa semoga amal baik bapak-ibu, saudara-saudari diterima Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan siapa saja yang membutuhkan. Kurang lebihnya penulis hanya bisa mengucapkan maaf dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr.Wb.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEPAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
Abstrak .....	1
Abstract .....	2
PENDAHULUAN .....	3
METODE.....	9
Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	9
Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	9
Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	10
Validitas dan Reliabilitas .....	13
Analisis Data.....	14
HASIL.....	15

PEMBAHASAN .....	19
KESIMPULAN.....	21
SARAN .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	23
LAMPIRAN.....	26

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Survey awal.....	4
Tabel 2 Pengambilan sampel .....	10
Tabel 3 Blueprint Efikasi Diri.....	11
Tabel 4 Blueprint Berpikir Positif.....	12
Tabel 5 Blueprint Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	13

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kategorisasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum .....	16
Gambar 2 Kategorisasi Efikasi Diri .....	17
Gambar 3 Kategorisasi Berpikir Positif .....	18

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Sebelum Validitas .....	26
Lampiran 2 Uji Validitas.....	31
Lampiran 3 Blueprint Sesudah Validitas .....	34
Lampiran 4 Skala Sesudah Validitas.....	36
Lampiran 5 Uji Reliabilitas .....	41
Lampiran 7 Kategorisasi Data Penelitian.....	55
Lampiran 6 <i>Print Out</i> Hasil Olah Data Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis .....	47
Lampiran 8 Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	61
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian .....	62

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN UMUM PADA  
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Indah Naluri Pratudita<sup>1)</sup>, Nanik Prihartanti<sup>2)</sup>

[Indahnpratdita15@gmail.com](mailto:Indahnpratdita15@gmail.com)<sup>1)</sup>, [np215@ums.ac.id](mailto:np215@ums.ac.id)<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Abstrak**

Keterampilan atau kemampuan berbicara di depan umum merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang karena akan berguna untuk meningkatkan *public speaking* dan mengembangkan *soft skill* yang dimiliki, namun tidak semua orang memiliki keterampilan ini, apabila seseorang tidak memiliki keterampilan ini maka ketika berbicara di depan orang banyak akan mengalami kesulitan dan dapat menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dan berpikir positif dengan kecemasan berbicara di depan umum. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UMS angkatan 2019 dengan sampel penelitian 84 mahasiswa. Penentuan sampel menggunakan teknik random sampling. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan kecemasan berbicara di depan umum sebagai variabel dependen (Y) dan efikasi diri ( $X_1$ ) serta berpikir positif ( $X_2$ ) sebagai variabel independen. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu subjek mengisi angket skala kecemasan berbicara di depan umum dengan realibilitas  $\alpha = 0,879$ , skala efikasi diri  $\alpha = 0,946$  dan skala berpikir positif  $\alpha = 0,940$ . Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda yang telah memenuhi uji normalitas dan linearitas. Hasil analisis untuk hipotesis minor dilihat dari nilai *pearson correlation* ( $r$ ) untuk kecemasan berbicara di depan umum dan efikasi diri adalah ( $r$ ) = -0,635 dan Sig (1-tailed) < 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan dan hasil korelasi antara variabel kecemasan berbicara di depan umum dan berpikir positif adalah ( $r$ ) = -0,741 dan Sig (1-tailed) < 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan. Hipotesis mayor dapat dilihat dari tabel anova yakni F 50,238 dengan nilai df yaitu 81 dan Sig < 0,001 yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan, maka dapat disimpulkan hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif variabel efikasi diri dan berpikir positif dalam mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum dapat dilihat dari tabel model summary bagian R Square dalam penelitian ini hasilnya adalah 55,4% dengan rincian efikasi diri sebesar 7,6% dan variabel berpikir positif sebesar 47,8% lalu sisanya 44,6 % dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Kata kunci: Berpikir positif, Efikasi Diri, Kecemasan Berbicara di Depan Umum

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFICATION AND POSITIVE  
THINKING WITH ANXIETY OF SPEAKING IN GENERAL FRONT OF  
STUDENTS IN PSYCHOLOGY FACULTY OF PSYCHOLOGY  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SURAKARTA**

Indah Naluri Prardita<sup>1)</sup>, Nanik Prihartanti<sup>2)</sup>

[Indahnpratdita15@gmail.com](mailto:Indahnpratdita15@gmail.com)<sup>1)</sup>, [np215@ums.ac.id](mailto:np215@ums.ac.id)<sup>2)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Abstract**

*Skills or the ability to speak in public is very important for someone because it will be useful to improve public speaking and develop soft skills possessed, but not everyone has this skill, if someone does not have these skills then when speaking in front of the crowd will have difficulty and can cause public speaking anxiety. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between self-efficacy and positive thinking with public speaking anxiety. The population in this study were students of the Faculty of Psychology UMS class of 2019 with a sample of 84 students. Determination of the sample using random sampling techniques. The method in this study uses a quantitative approach, with public speaking anxiety as the dependent variable (Y) and self-efficacy (X1) and positive thinking (X2) as the independent variable. Data collection in this study is that the subjects filled out the public speaking anxiety questionnaire with reliability  $\alpha = 0.879$ , self-efficacy scale  $\alpha = 0.946$  and positive thinking scale  $\alpha = 0.940$ . Data analysis techniques using multiple regression analysis that has met the tests of normality and linearity. The results of the analysis for minor hypotheses are seen from the Pearson correlation value (r) for public speaking anxiety and self-efficacy are (r) = -0,635 and Sig (1-tailed) <0.001 which shows a very significant negative relationship and the results of the correlation between variable anxiety public speaking and positive thinking are (r) = -0.741 and Sig (1-tailed) <0.001 which indicates a very significant negative relationship. The major hypothesis can be seen from the ANOVA table that is F 50.238 with a df value of 81 and Sig <0.001 which shows a very significant relationship, it can be concluded that the proposed hypothesis is accepted. The effective contribution of self-efficacy variables and positive thinking in influencing public speaking anxiety can be seen from the R Square section summary table model in this study the results are 55.4% with self-efficacy details of 7.6% and positive thinking variables of 47.8 % then the remaining 44.6% is influenced by other variables.*

*Keyword: Positive thinking, self-efficacy, public speaking anxiety*